



4月の献立表

栄養素	食事摂取基準		給与栄養量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)	460	570	526	566
蛋白質(g)	15~23	19~29	19.4	21.4
脂肪(g)	10~15	13~19	17.7	18.5
カルシウム(mg)	210	280	235	214

乳児：10時おやつ・昼食（主食＋副菜）・3時おやつ
 幼児：昼食（主食＋副菜）・3時おやつ

日曜日	乳幼児		使用材料3色食品表			乳児	乳幼児
	主食	昼食	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	10時のおやつ	3時のおやつ
2 木		鶏肉のから揚げ 野菜サラダ・オニオンスープ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・魚肉ソーセージ	食パン・ビスケット・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・米	もやし・人参・きゅうり・玉ねぎ・パセリ・ねぎ・バナナ	ビスケット	バナナ チャーハン
3 金		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・バナナ	牛乳・豚肉・ツナ・寒天	米・クッキー・油・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・せんべい	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・生姜・コーン・人参・キャベツ・バナナ・もも缶・りんごジュース	クッキー	せんべい りんごゼリー
4 土		ミートスパゲティ 白菜のしそ漬け・バナナ	牛乳・合びきミンチ	スパゲティ・おかき・油・砂糖	玉ねぎ・人参・マッシュルーム(缶)・グリーンピース 冷・にんにく・白菜・レモン・バナナ	おかき	
6 月		カレーライス わかめサラダ・オレンジ	牛乳・とり肉・わかめ	米・せんべい・じゃがいも・小麦粉・油・バター・砂糖・食パン・いちごジャム	玉ねぎ・人参・グリーンピース冷・キャベツ・オレンジ・りんご	せんべい	りんご ジャムサンド
7 火		麻婆豆腐 キャベツのナムル・甘夏	牛乳・豆腐・豚ミンチ・みそ・寒天	米・おかき・砂糖・ごま油・かたくりこ・クッキー	玉ねぎ・人参・干しいたけ・生姜・にんにく・ねぎ・キャベツ・ほうれん草・甘夏・ぶどうジュース	おかき	クッキー ぶどうゼリー
8 水		味噌カツ ポイルキャベツ・けんちん汁	牛乳・豚肉・たまご・みそ・とり肉・豆腐・かつお節	米・麦・せんべい・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま・食パン・バター	キャベツ・大根・ごぼう・人参・ねぎ・りんご	せんべい	りんご シュガートースト
9 木		肉団子のスープ スパゲティサラダ・オレンジ	牛乳・とりミンチ・たまご・かつお節・きなこ	ロールパン・クラッカー・かたくりこ・スパゲティ・マヨネーズ・米・砂糖	玉ねぎ・生姜・人参・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ・キウイフルーツ	クラッカー	キウイ きなこおにぎり
10 金		鮭の塩焼き みそ汁・切干大根の酢の物	牛乳・鮭・みそ・いりこ・ヨーグルト	米・せんべい・油・砂糖・ごま・ごま油・クッキー	白菜・しめじ・ねぎ・切干大根・きゅうり・人参・もも缶・みかん缶・バナナ	せんべい	クッキー フルーツヨーグルト
11 土		中華そば 大根のゆかり和え・オレンジ	牛乳・豚肉・わかめ・かつお節	中華そば・あられ・生中華そば・油・ごま・ごま油	もやし・人参・ねぎ・大根・オレンジ	あられ	
13 月		高野豆腐のうま煮 小松菜の磯辺和え・すまし汁	牛乳・高野豆腐・とり肉・ちくわ・焼きのり・かつお節・だし昆布・寒天	米・ビスケット・油・砂糖・ふ・クッキー	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ・小松菜・白菜・えのき・みかん缶・みかんジュース	ビスケット	クッキー みかんゼリー
14 火		ツナマヨネーズ焼き 中華スープ・春雨の酢の物	牛乳・ツナ・ベーコン・かつお節・わかめ	米・クラッカー・じゃがいも・マヨネーズ・ごま油・春雨・砂糖・せんべい	玉ねぎ・グリーンピース冷・コーン・チンゲン菜・もやし・キャベツ・人参・りんごもも缶・みかん缶・バナナ	クラッカー	せんべい フルーツポンチ
15 水		ふわふわ丼 キャベツと昆布の酢の物・オレンジ	牛乳・とりミンチ・たまご・かつお節・刻み昆布	米・ビスケット・ふ・油・かたくりこ・砂糖・ごま・ボン菓子	玉ねぎ・人参・ねぎ・キャベツ・オレンジ・バナナ	ビスケット	バナナ 雷おこし
16 木		魚のカレー風味焼き キャベツとりんごのサラダ・豆乳スープ	牛乳・さわら・豆腐・かつお節・こんぶ・つくだ煮・のり	食パン・せんべい・小麦粉・油・ごま・砂糖・バター・米	キャベツ・りんご・グレーズン・人参・玉ねぎ・パセリ・オレンジ	せんべい	オレンジ 昆布おにぎり
17 金		筑前煮 もやしの酢の物・みそ汁	のり・牛乳・とり肉・厚揚げ・わかめ・みそ・いりこ	米・クラッカー・油・砂糖・ふ・じゃがいも・小麦粉	人参・こんにゃく・ごぼう・いんげん冷・干しいたけ・もやし・ねぎ・キウイフルーツ	クラッカー	キウイ フライドポテト
18 土		ジャージャー麺 グリーンサラダ・オレンジ	牛乳・豚ミンチ・赤みそ	中華そば・あられ・生中華そば・油・ごま油・かたくりこ・ごま・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	あられ	
20 月		八宝菜 もやしのナムル・バナナ	牛乳・豚肉・えび・かまぼこ・油あげ・かつお節	米・せんべい・かたくりこ・ごま油・ごま・砂糖・そうめん	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・生姜・もやし・バナナ・ねぎ	せんべい	にゅうめん
21 火		豆腐ハンバーグ フレンチサラダ・ポテトスープ	牛乳・豆腐・とりミンチ・たまご・ベーコン・かつお節	米・ビスケット・かたくりこ・油・マカロニ・砂糖・じゃがいも・米粉	コーン・ねぎ・きゅうり・人参・玉ねぎ・人参ジュース・かぼちゃ・キウイフルーツ	ビスケット	キウイ ソフトクッキー
22 水		アトポ 五目スープ・白菜のおかか和え	牛乳・とり肉・豆腐・かつお節	米・おかき・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・しめじ・ねぎ・白菜・バナナ	おかき	バナナグラノラ
23 木		たこボール 塩きゅうり・ミネストローネ	牛乳・たこ・たまご・かつお節・青のり・みそ	食パン・クッキー・小麦粉・油・マカロニ・米・もち米・砂糖・ごま	キャベツ・コーン・グリーンピース冷・きゅうり・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト水煮・にんにく・甘夏	クッキー	甘夏 五平餅
24 金		カレー肉じゃが もやしの甘酢和え・バナナ	牛乳・豚肉・厚揚げ・かまぼこ・カルピス・寒天	米・せんべい・じゃがいも・砂糖・クッキー	玉ねぎ・人参・いんげん冷・もやし・バナナ	せんべい	クッキー ホワイトゼリー
25 土		肉うどん キャベツのごま和え・ミニトマト	牛乳・牛肉・かつお節	茹でうどん・おかき・乾うどん・ごま・砂糖	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参・ミニトマト	おかき	
27 月		鶏肉の照り煮 チュップサラダ・ビーフンスープ	牛乳・とり肉・大豆水煮・かつお節・たまご	米・せんべい・油・じゃがいも・砂糖・ごま・ビーフン・マーメイド・米粉	こんにゃく・生姜・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・しめじ・オレンジ・キウイフルーツ	せんべい	キウイ 米粉のマーメイドケーキ
28 火		もぶりご飯・キャベツの酢の物 すまし汁・ミニトマト	牛乳・しらす干し・ちくわ・油あげ・わかめ・豆腐・かつお節・だし昆布	米・クッキー・油・砂糖・ごま・クラッカー	こんにゃく・人参・ごぼう・干しいたけ・いんげん冷・キャベツ・えのき・ねぎ・りんご・レモン・オレンジ	クッキー	オレンジ 770の人参シロ煮
30 木		豚肉のオーロラ煮 フロコートの香り和え・もやしスープ	牛乳・豚肉・ベーコン・かつお節	食パン・あられ・小麦粉・油・砂糖・ごま・ごま油・米	生姜・にんにく・ブロッコリー・人参・もやし・玉ねぎ・ねぎ・キウイフルーツ	あられ	キウイ おかかおにぎり
行事食		さくらライス・ポテトサラダ チキンカツ・茹スナップえんどう 若竹汁・甘夏	牛乳・魚肉ソーセージ・とり肉・たまご・わかめ・だし昆布・かつお節	おかき・米・じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・ホットケーキミックス・こしあん・砂糖	グリーンピース冷・きゅうり・人参・スナップえんどう・たけのこ・甘夏・よもぎ・キウイフルーツ	おかき	ゴールデンキウイ よもぎまんじゅう

2026年度 三原市子ども部 子育て課

4月給食目標 給食に慣れよう！

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。